

# Koe Ngaahi Me'a 'Oku Totonu ke 'Ilo'i 'e he Kakai Fefine 'o Fekau'aki mo e **Kanisaa 'oe 'Ovalii (Ovaries)**

## **Koeha 'ae 'Ovalii (ovaries)?**

Koe 'ovalii koe ongo ki'i 'okani iiki 'e ua 'oku na taki taha 'ae tafa'aki 'oe taungafanau. Koe fua'imoa 'o e fefine 'oku ha'u ia mei hono 'ovalii. 'Oku ngaahi pe fakatupu 'ehe 'ovalii 'ae ongo homouni 'oku 'iloa koe 'esitoloseni (estrogen) pea moe polosesitelone (progesterone).

## **Koe ha 'a e kanisaa 'oe 'ovalii (ovaries)?**

'Oku hoko 'ae kanisaa 'oe 'ovalii 'ihe taimi 'oku tupu tavale ai 'ae ngaahi sela (cells) 'o 'ikai ke mapulea. 'Oku lahi 'ae fa'ahinga kehekehe 'o e ngaahi sisi pe ngungu 'oku kamata 'enau tupu mei he 'ovalii.

'Oku 'iai 'ae ngaahi ngungu 'oku nau fakatupu 'ae kanisaa pea 'iai 'ae ni'ihi ia 'oku 'ikai. 'Oku 'iai foki moe ni'ihi ia 'oku nau 'alu kinautolu ki tu'a mei he 'ovalii 'o mafola ki he ngaahi konga kehe 'oe sino.

## **Koeha e me'a 'oku puke ai 'ae kakai fefine 'ihe kanisaa 'oe 'ovalii (ovaries)?**

'Oku 'ikai ke 'ilo'i fakapapau 'e taha pe koeha 'oku puke ai 'ae kakai fefine 'e ni'ihi 'ihe fa'ahinga kanisaa ni kae hao 'ae ni'ihi.

'Oku lahi ange 'ae faingamalie 'oha fefine ke puke 'ihe kanisaa 'oe 'ovalii, 'okapau:

- 'Oku ne ta'u matu'otu'a pe toe motu'a ange.
- Na'e faingata'a kene feitama.
- 'Oku te'eki ai ke feitama pe fa'ele.

## **'Oku toe 'iai ha ngaahi me'a fakatu'utamaki makehe?**

'Oku lahi ange 'ae faingamalie 'oha fefine kene puke 'ihe kanisaa 'oe 'ovalii 'okapau:

- Kuo ne 'osi puke 'ihe kanisaa 'oe huhuu pe kanisaa 'oe ngakau lahi (colon).
- Na'e 'i ai ha memipa hono famili na'a ne puke 'i he kanisaa 'oe huhuu pe 'ovalii.
- Na'a ne hanga 'o folo 'ae 'esitoloseni 'ata'ataa pe 'i he lolotonga 'ene menopoosi (menopause) 'o lahi hake 'ihe ta'u 'e 5.
- Ko 'ene ha'u mei he fa'ahinga kakai Siu mei he Hahake 'o 'Ulope.

## **Teke lava feefee ke holoki 'ae faingamalie ke ke puke ai 'ihe kanisaa ni?**

'Oku 'ikai ke 'ilo 'e taha pe 'e feefee hano ta'ofi 'a e kanisaa ni. Ka 'oku 'iai pe ha ngaahi me'a tene holoki 'ae faingamalie kete puke ai he kanisaa ni.

'E lava ke tokoni kiha fefine 'okapau:

- Tene faka'aonga'i 'ae fo'i 'akau fakavahavaha fanau.
- Kuo ne 'osi fa'ele.
- Kuo fakangata 'ene fanau 'aki hano ha'i hono tiupi.
- Kuo 'osi to'o hono taungafanau pe ko hono ongo 'ovalii.

## Koeha e ngaahi me'a 'oku totonu ke ke fakatokanga'i?

Sio ki ho'o toketa 'okapau teke fakatokanga'i 'ae ngaahi liliu ni.

- 'Oku ke 'au, pe panipani toto, pe koha fa'ahinga huhu'a 'oku ha'u mei ho halanga tama, 'oku 'ikai koe angamaheni ia kiate koe.
- 'Oku ke 'au toto he vaha'a taimi ho'o puke fakamahina.
- 'Oku ke ongo'i 'ae langa pe mamahi 'a ho kona pe lalo kete.
- 'Oku langa ho tu'a pea 'alu pe ke toe lahi ange.
- 'Oku ke ongo'i ho kete 'oku 'alu pe ke folahi ange pea ke ongo'i futengia.

'Oku 'iai moe ngaahi faka'ilonga kehe teke lava ke fakatokanga'i. Talatala ki ho'o toketa 'okapau:

- 'Oku ke puke he fakalele pe 'oku faingata'a ho'o tu'u mama'o.
- 'Oku 'iai ho'o ngaahi palopalema 'oku 'ikai lava ia ke mole atu, hange koe langa, futengia, toka kovi,luu.
- 'Oku holo ho pauni mamafa pe 'oku tupu, 'ikai ke ke feinga ke pehee.
- 'Oku 'ikai ke ifo ho'o kai.
- 'Oku ke ongo'i fatufa'ia neongo 'oku 'ikai teke kai, pe teke kai hake pe pea ke ongo'i fiu vave.
- 'Oku ke fie tu'u ofi he momeniti pe koia, pe teke toutou ongo'i fie tu'u ofi.

'E lava koe ngaahi faka'ilonga ko eni ko ha me'a kehe pe ia. 'Alu ki ho'o toketa ke sivi koe keke fakapapau'i. 'Oua teke tatali. Ko ho'o mo'ui 'oku mahu'inga.

## Teke lava 'o fakahoko 'ae faikehekehe!

Koe taimi lahi 'oku lava 'o 'ilo 'ae kanisaa ni 'ihe taimi koia 'oku fakatokanga'i 'ai 'ehe kakai fefine ha me'a 'oku kehe pea nau fakaha ki he 'enau toketa.

- 'Ilo'i 'ae fotunga anga maheni 'o ho sino. Kapau 'oku ke fakatokanga'i ha me'a 'oku ha kehe, fetu'utaki leva ki ho'o toketa.
- Kapau 'oku 'iai ha taha 'i ho famili 'oku puke pe na'e puke 'ihe kanisaa 'oe huhuu, pe 'ovalii, fakafehu'i fekau'aki moe sivi fakafamili (tuku fakaholo). 'E lava pe ke sivi koe telia na'a 'oku 'iai ha "gene" 'oku ne fakatupu 'e ia ha fa'ahinga kanisaa 'oe 'ovalii.

## Koeha 'ae fa'ahinga sivi 'e lava ke fakahoko?

Ko e sivi 'oku ala faii ko e sivi e sino pe lalo kete. 'Oku malava pe ke tala 'e he toketaa 'a e ngaahi liliu he ovalii, 'aki 'ene fefa'aki pe hono nima pea malava pe ke ne tala ai pe 'oku 'i ai ha ngungu fakatupu kanisaa.

Kapau 'e ma'u ha fo'i ngungu, pea 'e fai leva ha pai'oposii (biopsy), ke 'ilo ai pe koe kanisaa.

'E hanga 'ehe toketa 'o to'o ha tisiu pe huhu'a ke sivi pe 'oku 'iai ha ngaahi sela 'oku kanisaa.

## Koeha e me'a 'e hoko 'okapau 'e ma'u 'ae kanisaa 'oe 'ovalii?

'Oku lahi 'ae ngaahi founiga ke faito'o ai 'ae kanisaa ni. 'E lava pe ke tafa pe kimofelapii. Koe vave ange hono faito'o koe 'ene lelei ange ia.

- 'Eke ki ho'o toketa ke ke toe 'ilo ha ngaahi me'a makehe.
- Talatala ki ho'o toketa ha ngaahi toe faka'ilonga makehe.
- Fehu'i ki ho'o toketa ha ngaahi me'a makehe fekau'aki mo ho'o mo'ui.

Tokanga'i lelei'i koe ma'au pea moe kinautolu 'oku ke 'ofa ai!

## Ka 'oku toe fie'ilo ki he kanisaa ni, 'a'ahi ki he:

- Amelika (U.S.) Preventive Services Task Force [www.uspreventiveservicestaskforce.org](http://www.uspreventiveservicestaskforce.org)
- CDC Inside Knowledge Campaign [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)
- National Cancer Institute [www.cancer.gov/cancer](http://www.cancer.gov/cancer)
- National Library of Medicine [www.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov)